Sobre El Estudio, La Contemplación Y La Meditación



S.S. Ratna Vajra Rinpoché,
el 42° Sakya Trizin

“Sobre el Estudio, la Contemplación y la Meditación”

Por Su Santidad Ratna Vajra Rinpoché, el 42° Sakya Trizin

•

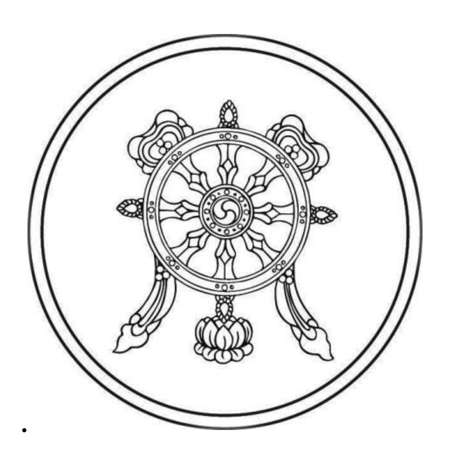
Esta enseñanza fue impartida por Su Santidad
Kyabgon Gongma Trizin Rinpoché,
el cuadragésimo segundo Sakya Trizin,
en Sakya Phuntsok Ling en Silver Spring, Maryland,
el 24 de junio de 2019.

Fue transcrita por Gregory Mitchell.

Jon Mark Fletcher realizó la edición y el diseño de copias.

Chodrungma Kunga Chodron se desempeñó como editor general.

Que por este mérito la vida de todos los santos maestros
sea larga y sus enseñanzas prosperen.



Publicaciones Tsechen Kunchab Ling
Walden, Nueva York
en colaboración con Sakya Phuntsok Ling
Silver Spring, Maryland

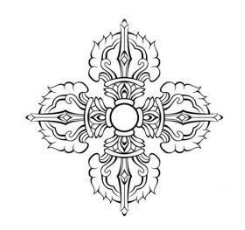
•

Extraído del Sitio : https://sakyatemple.org/
y
Traducido y Editado al español por Kunga Samten Daleffe

“Sobre el Estudio, la Contemplación y la Meditación”

•

Por Su Santidad Ratna Vajra Rinpoché, el 42° Sakya Trizin



Hagamos lo que hagamos, debemos hacerlo por la razón correcta y cuando estudiamos debemos estudiar por la razón correcta. Las personas pueden estudiar por varias razones. Algunos estudian por mera curiosidad. La curiosidad no es la razón correcta porque significa que solo queremos saber y no tenemos la intención de practicar. El estudio por sí mismo no es suficiente a menos que haya la intención de practicar. No basta con estudiar para adquirir una comprensión intelectual y teórica.

Obtener conocimiento es el primer paso, pero no es la acción completa. Por ejemplo, para aprender a conducir, primero debes estudiar conducción y luego aprobar un examen práctico de conducción. Obtener solo una comprensión teórica de cómo conducir es insuficiente. Después de adquirir el conocimiento de cómo conducir, debes poner ese conocimiento en práctica. Ésta es

la razón por la que el conocimiento sin práctica no es muy beneficioso.

Estudiar el Dharma con el único propósito de adquirir conocimientos o simplemente para obtener altas calificaciones en un examen no es una razón correcta para estudiar el Dharma. Tampoco lo es estudiar solo para adquirir conocimientos para enseñar a los seguidores. Al estudiar solo para enseñar, uno puede ganar muchos seguidores, y aunque es una razón que parece ser una buena razón, no es una razón genuinamente buena. Parece ser una buena razón porque al enseñar el mensaje del Buda, este se difunde y otros tienen la oportunidad de comprender las preciosas enseñanzas del Señor Buda. Pero desde el lado del maestro, enseñar a unos pocos seres o cientos de seres no es la razón correcta para estudiar. Si la única razón por la que quieres estudiar es para enseñar el Dharma a otros, significa que estás estudiando para enseñar solo para esta vida. Dar enseñanzas es para esta vida y estudiar solo para enseñar es también solo para esta vida.

Si tu objetivo es solo enseñar, entonces eso significa que todo esto es para esta vida. Si nuestro objetivo está solo dentro de esta vida, entonces no es correcto. En la primera línea de la instrucción esencial llamada *Separación de los Cuatro Apegos*, dada a Sachen Kunga Nyingpo por el gran Arya Mañjuśhrī, dice: "Si tienes apego a esta vida, no eres una persona espiritual".

Aunque puedas dar enseñanzas a cientos de personas, todavía es para esta vida. Y si lo estás haciendo solo para esta vida, no eres una persona espiritual. Entonces, estudiar el Dharma no es solo para adquirir conocimiento. Estudiar el Dharma debería tener una razón genuina. Además, cuando la intención de uno no es correcta y es solo para esta vida, luego del estudio, en lugar de reducir los pensamientos negativos, aumentará los pensamientos negativos. Es

porque después de adquirir conocimiento uno siente orgullo, arrogancia y falta de respeto por aquellos que tienen poco o ningún conocimiento del Dharma. La infelicidad y los celos pueden surgir hacia aquellos que tienen un conocimiento superior o que saben más y están mejor educados. Y para aquellos que son similares a tí también será fácil generar pensamientos competitivos.

Los pensamientos negativos surgen no por estudiar el Dharma, sino porque la persona que estudia el Dharma tiene la intención equivocada. Estudiar con la intención equivocada genera pensamientos negativos. No es lo que estudiamos lo que importa, sino cómo estudiamos. Es importante estudiar, pero es más importante estudiar con la intención correcta y estudiar con el debido respeto y con la devoción correcta o sincera. Si estudiamos sólo para nosotros mismos, o sólo para un monasterio, o sólo para una comunidad, entonces no es correcto porque, sea lo que sea que estudiemos, debemos hacerlo por el bien de todos los seres sintientes sin excepción. Cuando nosotros, como budistas Mahāyāna, estudiamos, debemos estudiar con profunda renuncia, infinita bondad amorosa, infinita compasión y bodhichitta.

En realidad, somos budistas Vajrayāna, pero el budismo Vajrayāna es una parte del Mahāyāna. El Mahāyāna tiene dos partes principales conocidas como Pāramitāyāna y Vajrayāna. Tanto el Pāramitāyāna como el Vajrayāna son Mahāyāna pero hoy en día cuando decimos Mahāyāna, mucha gente cree que nos referimos al Pāramitāyāna. De hecho, la palabra Mahāyāna es un nombre general que abarca tanto el Pāramitāyāna como el Vajrayāna.

Deberíamos estudiar con la motivación correcta, con una profunda renuncia, bondad amorosa, compasión infinita y bodhichitta. Además, cuando estudiamos, debemos tener un gran respeto hacia el tema. No debemos pensar en el Dharma solo como

un tema o un tema similar a cualquier otro tema que estudiemos. Se diferencia de otros temas que podamos estudiar, como matemáticas, geografía o diferentes idiomas. Estos diferentes estudios pueden beneficiar nuestra vida presente, pero no pueden beneficiarnos para obtener un renacimiento superior en la próxima vida. Estos temas no nos ayudarán a obtener la liberación ni a alcanzar el estado de iluminación por el bien de todos los seres sintientes.

Debemos estudiar el Dharma con gran respeto, pero no sin análisis o examen. Primero, debemos examinar el Dharma porque el mismo Señor Buda dijo que examinar las enseñanzas es importante. Por ejemplo, Buda dijo que cuando compramos oro, primero lo inspeccionamos quemándolo, cortándolo y frotándolo para ver si es genuino. Solo después de un examen minucioso estaremos convencidos de que el oro es genuino. De manera similar, Buda dijo que los seguidores no deberían aceptar sus enseñanzas sin razonar. Los seguidores deben examinar las enseñanzas primero. Cuanto más examinemos el Dharma, más profundamente lo entenderemos.

El tema del Dharma no es un tema ordinario. Es un tema profundo y sagrado porque el Dharma es la fuente de nuestra felicidad. Él es la fuente de poder remover tanto nuestro sufrimiento como las causas de nuestro sufrimiento. El Dharma es la única fuente que puede someter, mejorar y tener un gran impacto en nuestras mentes salvajes. Todas las enseñanzas del Buda son enseñanzas de entrenamiento mental. Hoy en día, cuando el tema es una enseñanza de entrenamiento mental directo, estos temas son llamados enseñanzas de entrenamiento mental. Otras *[enseñanzas]* no son llamadas enseñanzas de entrenamiento mental, pero directa o indirectamente, todo el Dharma y todas las enseñanzas del Buda son enseñanzas de entrenamiento mental. Ellas son métodos para domar y someter nuestra mente salvaje y mundana.

El Dharma es la fuente de toda verdadera felicidad. Es el antídoto directo para controlar y eliminar nuestros pensamientos negativos. El Dharma en sí mismo es un método. Es en sí mismo una parte de nuestras buenas cualidades, como la bondad amorosa, la compasión y la bodhichitta. Todos ellos son Dharma. Así que cuando decimos Dharma, el verdadero Dharma no son sólo los libros de Dharma o no sólo el sonido del Dharma. El verdadero Dharma es nuestra propia realización y nuestra propia experiencia.

El verdadero Dharma es la experiencia o la realización interior que obtenemos a través del estudio de los libros del Dharma o de las enseñanzas del Dharma de un auténtico maestro con la motivación correcta.

Cuando estudiamos el Dharma, necesitamos tener un gran respeto por el maestro. Dado que este tema es superior a todos las demás, el maestro del Dharma es superior a otros maestros mundanos como los maestros de lenguaje o las matemáticas. En el texto de Sakya Pandita llamado *Diferenciación De Los Tres Votos*, (sdom gsum rab dbye), dice dice que aquellos que enseñan pāramitāyāna deben ser percibidos como un buda. Una vez que se ha establecido la conexión del Dharma entre el maestro y el estudiante, nunca debemos criticar o pensar mal sobre nuestro maestro de Dharma. Aunque estudies, no obtendrás una genuina realización o experiencia experiencia si se critica al maestro. al profesor.

A veces, incluso después de recibir enseñanzas y obtener conocimiento del Dharma, no habrá ningún cambio en una persona. Uno puede seguir volviéndose una persona mundana y su actitud y hábitos pueden ser incluso peores que antes. No debemos pensar que esta persona está empeorando porque ha estudiado el Dharma. En cambio, se debe a que no aplicaron el conocimiento del Dharma

en sus propias acciones; no materializaron las enseñanzas en su vida diaria. Es porque no tienen un buen conocimiento del Dharma que tienen un pensamiento celoso o competitivo.

A veces, por su propio orgullo, por arrogancia, critican al Buda o a los grandes seguidores del Buda o a los grandes maestros indios como Nagarjuna, Candrakirti y otros. Criticar al Buda y a los grandes maestros después de obtener el conocimiento del Dharma significa que algo anda mal en esa persona. Ellos no pueden probar que el Buda estaba equivocado ni tampoco pueden probar que los grandes maestros estaban equivocados. No decimos esto porque seamos budistas o por prejuicios. Cuando se lleve a cabo un examen completo de las enseñanzas sin tomar partido, sabremos que la realidad de las enseñanzas es la realidad de los fenómenos. Por eso es importante respetar al Buda y respetar a los grandes autores de los textos filosóficos y otras enseñanzas. No estudies solo por esta vida o la siguiente, o por el bien de unos pocos seres. Estudia por el bien de todos los seres.

Al estudiar, estudie el auténtico Dharma. Si nos encontramos con el maestro o la enseñanza equivocados, entonces no es correcto. Es importante encontrar primero un maestro y una enseñanza auténtica. Este es un tiempo degenerado y existen falsos maestros y falsas enseñanzas. Uno puede encontrarlos en persona o en videos o a través de las redes sociales. Es importante tener cuidado.

Cuando estudiamos el Dharma, primero es mejor pensar en lo afortunados que somos de estudiar enseñanzas tan preciosas y profundas. En la antigüedad, el Buda hizo grandes esfuerzos y soportó dificultades solo para escuchar cuatro líneas de enseñanzas. Siéntete afortunado de recibir tantas enseñanzas directamente del maestro o a través de los medios de comunicación social.

Estudiar el Dharma no debería ser una obligación, sino un gran gozo. Un maestro, padre o pariente no debe forzarte a que estudies. A veces, la fuerza se aplica indirectamente como cuando se estudia para aprobar un examen al final. Aunque es posible que otros no nos presionen directamente para estudiar, todavía sentimos la presión sobre nosotros mismos para estudiar. Cuando estudias bajo tanta presión, tu intención es estudiar solo por un período corto, por lo que fácilmente olvidarás lo que has estudiado.

Debemos estudiar usando nuestra sabiduría, no solo para obtener una comprensión intelectual, sino también para sentir el significado de la enseñanza en nosotros mismos. Es importante sentir y no solo estudiar. Debemos usar el significado del texto y aplicarlo a diferentes ejemplos. A veces la enseñanza da un ejemplo, pero para profundizar nuestra comprensión debemos cambiar el ejemplo manteniendo el mismo significado. Si hacemos esto y mantenemos el mismo significado del texto, ello profundizará nuestra comprensión y será más fácil para nosotros recordarlo.

Hay diferentes formas de estudiar. Una forma es estudiar cómo explicar el significado literal de la enseñanza a otros. A veces podemos explicar el significado literal de una manera muy extensa sin comprender el significado real de la enseñanza. Estudiar el significado real de la enseñanza es más importante que estudiar el significado literal.

Hay dos tipos diferentes de significado: interpretativo y definitivo. A veces, el significado de las palabras en una enseñanza no es literal y para ellas hay otro significado no literal. A esto se le llama una "enseñanza interpretativa". Aquí no solo debemos tomar el significado literal de la enseñanza, sino también el significado real. Por ejemplo, si dices el "yoga de dirección y la luna". No significa que haya un yoga para cada dirección como en, el yoga del este, el

yoga del sur, el yoga del oeste, y demás. O incluso que hay un yoga de la luna. Ello no es así. Este tipo de palabras tienen un significado interpretativo, no un significado definitivo. Así que, "el yoga de dirección y la luna" en realidad significa once yogas, porque hay diez direcciones y una luna. Este es un ejemplo de enseñanza interpretativa y no debe tomarse literalmente.

Además, cuando estudiamos, debemos entender qué enseñanza se refiere a qué verdad. No debemos confundir la verdad relativa con la verdad última. Cuando estudiemos, debemos estudiarlas por separado porque estas dos verdades tienen explicaciones diferentes. De lo contrario, podríamos confundirnos. Podemos pensar que a veces dice que los fenómenos existen, a veces dice que no existen. Debemos entender cual verdad explica la enseñanza.

Cuando estudiamos, después de examinar cuidadosamente la enseñanza, debemos tener fe y devoción en el maestro y en la enseñanza. El Dharma es muy importante y cuando aceptamos a una persona como nuestro maestro de Dharma, es una gran decisión. No debemos aceptar a cualquiera como nuestro maestro de Dharma. Primero, debemos examinar al maestro. Solo después de saber que tienen las calificaciones adecuadas, debemos permitirles que sean nuestros maestros.

Por ejemplo, cuando compramos una casa, la inspeccionamos antes de comprarla. Primero, verificamos la ubicación, el precio y el estado de la casa. Si compramos una casa, normalmente la usaremos durante los próximos treinta, cuarenta o cincuenta años. Una vez que establezcamos una conexión de Dharma con un maestro, seguirá siendo nuestro maestro no solo durante esta vida, sino durante todas las vidas futuras. Siempre debemos respetar a este maestro. Siempre debemos orar para que sigan siendo nuestros maestros en todas las vidas. Es muy importante elegir

cuidadosamente a un maestro. Debemos inspeccionar a un maestro con más cuidado que si compráramos una casa. Un maestro de Dharma es más importante que una casa porque una casa solo dura esta vida, pero un maestro de Dharma es para todas las vidas venideras.

El estudio adecuado se realiza con gran devoción, motivación correcta y gran gozo. Para estudiar necesitamos diligencia, buen entendimiento, inteligencia y sabiduría. Si los tenemos, podemos adquirir conocimientos. A veces, quienes adquieren conocimientos desarrollan orgullo y arrogancia. Entonces, cuando obtenemos conocimiento, es importante controlar nuestros pensamientos negativos. Es importante estar alerta y ser consciente todo el tiempo para controlar nuestra propia mente de los pensamientos negativos.

Cuando estudiamos, debemos estudiar con la motivación adecuada. Después de estudiar, necesitamos contemplar. La contemplación es muy importante. Ampliará nuestra mente y podremos adquirir más conocimiento y más comprensión. Podemos tener mayor sabiduría a través del estudio y la contemplación.

Adquirimos más conocimiento y sabiduría cuanto más estudiamos. Es como pasar de un pequeño estanque a un gran océano. Tanto nuestra sabiduría como nuestro conocimiento se vuelven mayores. Después de dedicarnos al estudio y la contemplación con la motivación adecuada, necesitamos meditar. Se dice que meditar sin escuchar a un maestro o estudiar es como una persona discapacitada escalando una alta montaña rocosa. Generalmente, una persona discapacitada no puede escalar una montaña rocosa alta. De manera similar, no podemos hacer meditación sin dedicarnos al estudio y la contemplación.

También necesitamos buena conducta moral y disciplina. Aquellos que son buenos en algo pero no se portan bien no se consideran buenas personas. También necesitamos una buena conducta moral y disciplina. Los que son buenos en algo pero no tienen buena conducta no son consideradas buenas personas. A veces pueden hacer algo bien pero no consiguen un buen trabajo porque tienen tienen malos hábitos o porque tienen un mal temperamento o por sus malas acciones. Aunque puedan hacerlo bien, sus propias acciones erróneas o su mal carácter les impiden conseguir un buen trabajo. Del mismo modo, si tienes una buena educación en el Dharma o conocimiento del Dharma pero no tienes una buena disciplina o conducta moral, entonces no eres una buena persona espiritual. Por lo tanto, el conocimiento no lo es todo. También necesitamos una buena conducta conducta moral.

Vasubandhu, el gran maestro indio, dijo en el Abhidharmakośakārikā que la conducta moral es la base del el estudio, la contemplación y la meditación. Esta es la estructura general que puede ser aplicada a todas las escuelas budistas sin excepción, ya sea la Theravada, la Pāramitāyāna o la escuela Vajrayāna. Debemos seguir esta secuencia y estructura: primero la conducta moral, luego el estudio, después la contemplación y luego la meditación.

Cuando hacemos estas cosas, siempre debemos comprobar nuestra propia motivación. A veces, después de estudiar el Dharma durante muchos años sin comprobar nuestra propia motivación, entonces uno podría pensar: "Ahora he hecho tantas cosas maravillosas en esta vida; ahora he tomado la esencia de esta vida; ahora no he desperdiciado esta vida; ahora soy una buena persona espiritual porque he estudiado todos estos años". En realidad, si esa persona no ha desarrollado la motivación correcta para estudiar, todavía no es una persona espiritual incluso después de años de

estudio. Ellos han estado haciendo todo esto durante años y años con apego o con un propósito que es solo para esta vida.

Se dice en la primera línea de la *Separación de los Cuatro Apegos* de Mañjuśhrī, como él le enseñó al gran Sachen Kunga Nyingpo: "Si tienes apego a esta vida, no eres una persona espiritual". Tal persona entrará en esa categoría. Por lo tanto, es muy importante estudiar el Dharma con la motivación correcta, estudiar con un maestro auténtico y estudiar la enseñanza correcta con genuino respeto y conducta moral. Si cumplimos con estas causas y condiciones, entonces seremos buenos practicantes espirituales.

Es posible que una persona piense después de muchos años de estudio y de adquirir conocimientos que no tendrá la oportunidad de enseñar. Piensan: "No tengo la oportunidad de usar mi conocimiento del Dharma". Pero eso no es así.

No adquirimos el conocimiento del Dharma con el propósito de enseñárselo a otros. Lo más importante es primero practicar y dominar tu propia mente. Incluso si no hay oportunidad de enseñar a otros, aún puede usar el conocimiento del Dharma. Además, muchas bendiciones importantes no madurarán en ti si enseñas sin experiencia o comprensión. Eso es porque lo más importante es practicar primero y luego enseñar.

Los grandes maestros enseñan a través de su propia experiencia. Los que pueden enseñar a través de su propia experiencia y realización son más profundos de escuchar que los que sólo dan enseñanzas sin haber practicado o sin tener ninguna realización. Además, es importante enseñar de acuerdo con la capacidad del oyente. Si el maestro imparte una enseñanza más allá de la capacidad o habilidad de los oyentes, entonces ellos no la comprenderán. Entonces, cualquier enseñanza que recibas, o

cualquier enseñanza que dé el maestro, el maestro debe impartirla de acuerdo con la capacidad del oyente.

Con esto concluye mi breve charla sobre el estudio, la contemplación y la meditación. Dedíquemos el mérito a la larga vida de nuestros grandes maestros con la aspiración de que podamos alcanzar la Budeidad por el bien de todos los seres.





Que por los méritos de esta enseñanza,
sus traducciones, su lectura y su difusión
podamos renacer de un Loto en Dewachén,
contemplar el Glorioso rostro de Amidewa,
alcanzar Fruto de la Perfecta Iluminación
y regresar a liberar a todos los seres
del ciclo del samsara.

...Om Amidewa Hrih...



